

۱۰ توصیه برای ترک سیگار

۱- برای شروع روز مناسب را انتخاب کنید: هیچ روز کاملی برای ترک سیگار وجود ندارد اما شما می توانید با انتخاب یک روز در آینده ای نه چندان دور که قصد دارید در آن تاریخ کشیدن سیگار را به طور کامل ترک کنید، از آن پس برنامه ریزی کنید. سعی کنید روزی را انتخاب کنید که در آن روز استرس بیش از اندازه نداشته باشید.

۲- برای ترک عادت برنامه ریزی کنید: شاید چند سال به کشیدن سیگار در مواقع خاص، افراد با شرایط خاص عادت کرده باشید. درباره اوقاتی که بیشتر تمایل برای کشیدن سیگار دارید، فکر کنید و درباره شیوه رویارویی با این شرایط برنامه ریزی کنید. تغییر عادت شما به شما کمک می کند تا عادت کشیدن سیگار را ترک کنید.

فراموش نکنید که شما از نظر جسمانی به نیکوتین سیگار وابسته هستید و چند روز اول قطع سیگار سخت ترین روزها خواهد بود

عاداتی را که با سیگار کشیدن ارتباط دارد، تغییر دهید. به عنوان مثال اگر همیشه بعد از خوردن چای یا قهوه هنگام صبحانه سیگار می کشیدید، در هنگام ترک به جای آن ها از آب میوه استفاده



۳- با دوستان سیگاری تان خداحافظی کنید: ترک مراوده با دوستی که شریک شما در کشیدن سیگار است، ایده خوبی است. این کار عزم شما را تقویت و اداره شما را دو چندان خواهد کرد. دوستان و خانواده خود را نیز تشویق کنید تا همراه شما کشیدن سیگار را ترک کنند. این کار موجب می شود تا انگیزه شما تقویت شود، چرا که شخص دیگری هم پیدا خواهد شد که خواهد دانست شما چه احساسی دارید.

۴- در زمان ترک سیگار، به موفقیت خود کمک کنید. مطمئن شوید که همه سیگارها، کبریت ها، فندک ها و غیره را از خانه، ماشین و محل کار خارج کرده اید. به دیگران اعلام کنید که اقدام به ترک سیگار کرده اید و در جستجوی حمایت آن ها باشید. از دوستان و همکاران خود بخواهید که به شما سیگار تعارف نکرده و در نزدیکی شما سیگار نکشید. به اطرافیان تان بگویید که کشیدن سیگار را ترک کرده اید. این حمایت از جانب دوستان در دو هفته اول از روش ترک سیگار بزرگ ترین مزیت را برای شما به همراه خواهد داشت چرا که این دو هفته حساس ترین است.

۵- هر بار یک روز را انتخاب کنید: زمانی که به روز ترک سیگار رسیدید. فکر نکنید که شما برای همیشه کشیدن سیگار را ترک کرده اید این موضوع موجب خواهد شد که این کار به نوعی کار خارج از اداره انسان باشد. تنها به خودتان قول دهید "امروز سیگار نخواهید کشید" و هر بار یک روز را برای قولتان در نظر بگیرید. شگفت زده خواهید شد از اینکه ببینید این افکار کوچک چه قدر به شما کمک خواهند کرد.

۶- فعالیت داشته باشید: هر گاه احساس کردید تحریک به کشیدن سیگار در حال نمایان شدن است. با فعالیت کردن، ذهن خود را از این محرک دور کنید. احساس تأسف برای خود نداشته باشید. برخیزید و کارهایی را که در خانه یا سرکار به تعویق انداخته اید، انجام دهید و یا به فعالیت مورد علاقه خود بپردازید.

به یاد داشته باشید که تحریک برای کشیدن سیگار فقط برای چند دقیقه طول خواهد کشید.

۷- آرامش داشته باشید: زمانی که کشیدن سیگار را ترک کردید، ورزش منظم نه تنها به شما کمک خواهد کرد تا تناسب اندام بهتری پیدا کنید بلکه به شما کمک خواهد کرد که آرامش داشته باشید.

ورزش می تواند استرس و تنش را از شما دور کند. به صورت منظم ورزش کنید تا از نظر جسمی و روانی به شما کمک کند. اگر چند وقتی است که ورزش نکرده اید. به تدریج شروع کرده و زمان ورزش خود را در عرض چند هفته افزایش دهید. ورزش نه تنها به شما کمک خواهد کرد تا آرامش داشته باشید بلکه کمک می کند وزن تان هم تحت کنترل باشد.

۸- به ایده "پول نه خاکستر" فکر کنید: یکی از مزیت های قابل توجهی که نتیجه ترک سیگار است، پول بیشتر است که ناگهان در دست شما وجود خواهد داشت.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

ترک سیگار با کمک طبیعت



دفتر پرستاری

واحد آموزش

ترک سیگار با کمک طبیعت

نوع رژیم غذایی و مواد مصرفی در وعده های غذایی تاثیر زیادی در موفقیت و سربلندی افراد علاقه مند به ترک سیگار دارد. به اعتقاد پزشکان و درمانگران طب سنتی، تجویز رژیم غذایی سرشار از سبزی های تازه و مواد غذایی حاوی فیبر و ویتامین در تسریع روند ترک افراد بسیار موثر است مصرف روزانه جو ۲ سر، اسفناج، برگ چغندر، سیر، کاهو، چای سبز، زنجبیل، دارچین، شلغم، کلم بروکلی و برگ کلم از جمله نکاتی است که از سوی کارشناسان به افراد آماده برای ترک سیگار توصیه می شود. مصرف این مواد غذایی علاوه بر آنکه انرژی لازم را برای مقاومت بدن فرد افزایش می دهد موجب افزایش ایمنی دستگاه تنفسی به ویژه ریه نیز می شود. مصرف مواد غذایی که به قلبیابی شدن محیط بدن کمک کنند در تسریع روند درمان افراد علاقه مند به ترک سیگار بسیار موثر هستند. همانطور که پیش تر اشاره شد درمانگران طب سنتی مصرف مواد غذایی اسیدی را برای این گروه جایز نمی دانند. ترکیب کشمش، انجیر خشک و بادام از جمله بهترین دانه ها و مغزهای مغذی برای افزایش میزان تمایل به ترک سیگار است



برای تاکید بر این نکته، پول خود را در ظرفی که عبارت "پول نه خاکستر" روی آن نوشته شده قرار دهید و توجه کنید که چگونه مقدار آن افزایش می یابد. این پول را برای مداوای خود استفاده کنید. شما ارزش گرفتن جایزه برای ترک را سیگار دارید

۹- دوباره شروع کنید: ممکن است گاهی وقتها پس از ترک سیگار در زمان استرس، دسترسی به یک سیگار تنها چیزی باشد که به شما کمک کند. همچنین ممکن است موقعیتهای خاصی مانند موقعیت های اجتماعی، مهمانی یا جمع شدن در کافه وجود داشته باشند که در آنجا تحریک برای کشیدن سیگار بر شما غلبه می کند یک یا دو سیگار می کشید. تنها به دلایلی فکر کنید که چرا تصمیم به ترک سیگار گرفته اید، اجازه ندهید تا آن دو نخ سیگار بر شما غلبه کند. به برنامه خود مراجعه کنید و دوباره شروع کنید.

۱۰- ناامید نشوید: ترک سیگار برای برخی از افراد دشوارتر از افراد دیگر است. در صورتی که اولین بار موفق به ترک سیگار نشده اید. ناامید نشوید. یک بار دیگر هم امتحان کنید، شما می توانید. به یاد داشته باشید که افرادی که برای مدت های مدیدی سیگار کشیده اند باید دفعات متعددی برای ترک سیگار تلاش کنند...

اگر موفق نشدید، یک بار دیگر شروع کنید.